10 MINUTE SCHOOL

COMMUNICATION MASTERCLASS

by

TAHSAN KHAN

ব্যক্তিগত Communication Skills
Interpersonal Communication Skills

Self Awareness Scorecard

www.10ms.com/skills

Self Awareness Scorecard

নিজেকে চেনা, নিজেকে জানা, নিজের আবেগগুলোকে বুঝতে শেখা। আমরা অনেকেই নিজের আবেগীয় অবস্থা সম্পর্কে সচেতন নই। একটা ছোট্ট পরীক্ষা করে দেখা যাক। আপনার রাগ কতটুকু? 0 থেকে 10 এর মধ্যে আপনার রাগকে রেট করুন। আপনি কি একজন ভীতু মানুষ? 0 থেকে 10 এর মধ্যে আপনার ভয় পাওয়ার প্রবণতাকে রেট করুন। একইভাবে আপনার আরো কিছু আবেগীয় বৈশিষ্ট্যকে রেট করুন। আপনার খুব কাছের একজন মানুষকে বলুন আপনার এই আবেগীয় বৈশিষ্ট্যগুলোকে রেট করতে। তাকে আপনার রেটিং আগে থেকে বলবেন না। যেহেতু সে আপনাকে অনেকদিন ধরে চেনে, আপনার আবেগীয় অবস্থা সম্পর্কে তার একটি ভাল ধারণা থাকার কথা। এবার আপনাদের দুজনের রেটিং মিলিয়ে দেখুন।

আবেগ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
রাগ										
ভয়										
আনন্দ										
বিষণ্নতা										
বিরক্তি										
ঘৃণা										
বিস্ময়										
আগ্রহ										
অহংকার										
হতাশা										
লজ্জা										
দুশ্চিন্তা										